



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

**Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club  
deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN NUTRICIÓN**

**AUTORA:**

Montalvo Palomino Graciela

**ASESOR:**

Mg. Emilio Vega Gonzales

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

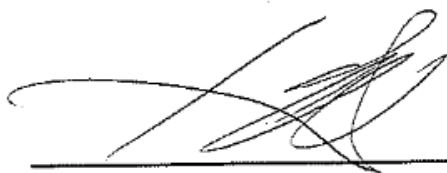
Nutrición y Deporte

LIMA-PERÚ

2018


## **PÁGINAS PRELIMINARES**

## **Página del Jurado**



Mg. Luis Palomino Quispe

**Presidente**



Mg. Zoila Mosquera Figueroa

**Secretaria**



Mg. Emilio Vega Gonzales

**Vocal**

### **Dedicatoria**

Esta investigación está dedicado a mis padres y hermana quienes estuvieron siempre conmigo, a mi amado esposo quien es mi guía y apoyo incondicional.

Y finalmente se lo dedico a toda la familia Montalvo y familia Palomino quienes siempre me inspiraron a dar lo mejor de mí.

## **Agradecimiento**

Agradezco principalmente a todos mis profesores que fueron parte de mi aprendizaje universitario, a mi profesor y asesor de tesis el Mg. Emilio Vega quien me enseñó que la investigación es fundamental y a mi profesora Licenciada María Calixto por su aporte en esta investigación.

## **Declaratoria de Autenticidad**

Yo, Graciela Montalvo Palomino con DNI N° 48154559, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Nutrición, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.



---

Graciela Montalvo Palomino

## Presentación

Señores miembros de jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la Tesis Titulada **“Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018”** y contiene los capítulos de Introducción, metodología, resultados, conclusiones y recomendaciones. El objetivo de la tesis fue Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018, la cual está sujeta a vuestra apreciación y deseo que cumpla con los requerimientos de aceptación para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición Humana.

Atte,



---

Graciela Montalvo Palomino

## Índice

Página del Jurado .....	iii
Dedicatoria .....	iv
Agradecimiento .....	v
Declaratoria de Autenticidad .....	vi
Presentación.....	vii
Índice .....	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT .....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1 Realidad Problemática.....	13
1.2 Trabajos previos.....	15
1.3 Teorías relacionadas al tema .....	18
1.4 Formulación del Problema .....	25
1.5 Justificación del estudio .....	26
1.6 Hipótesis .....	27
1.7 Objetivos .....	28
II. MÉTODO .....	29
2.1 Diseño de investigación .....	30
2.2 Variables, Operacionalización .....	31



2.3	Población y muestra. ....	35
2.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad 37	
2.5	Métodos de análisis de datos .....	39
2.6	Aspectos éticos .....	40
III.	RESULTADOS .....	41
IV.	DISCUSIÓN.....	50
V.	CONCLUSIÓN.....	54
VI.	RECOMENDACIONES .....	56
	ANEXOS.....	63

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018. **Diseño:** Estudio de tipo básico, con perspectiva cuantitativa diseño no experimental, nivel correlacional y corte transversal. **Materiales y métodos:** Se obtuvo una muestra de 83 niños futbolistas, quienes participaron de un cuestionario de hábitos alimentarios y medidas antropométricas para hallar el Índice de Masa Corporal. **Resultado:** El 26,5 % de la población presentó hábitos alimentarios inadecuados como ver la televisión cuando ingiere sus alimentos, consumo excesivo de aceites, grasas, dulces y bollerías; y el 73,5% presenta hábitos alimentarios adecuados. Se encontró la población con un 4% de delgadez, 62,7% normal, 27,7% sobrepeso y 4,8% de obesidad. Las personas con hábitos alimentarios inadecuados presentan un mayor porcentaje de obesidad (18,2%) y sobrepeso (31,8%), en comparación con las personas con hábitos adecuados. **Conclusiones:** se encontró relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. ( $p < 0,05$ ).

**Palabras clave:** hábitos alimentarios, estado nutricional, fútbol, niños.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the relationship between eating habits and nutritional status in children aged 6 to 11, Cantolao Sports Club, San Juan de Lurigancho in 2018. **Design:** Basic type study, with a non-experimental design quantitative approach, level correlational and cross section. **Materials and methods:** A sample of 83 soccer players was obtained, who participated in a questionnaire of eating habits and anthropometric measures to find the Muscle Mass Index. **Result:** 26.5% of the population had inadequate eating habits such as watching television when they ate their food, excessive consumption of oils, fats, sweets and pastries; and 73.5% have adequate eating habits. The population was found to be 4% thin, 62.7% normal, 27.7% overweight and 4.8% obese. People with inadequate eating habits have a higher percentage of obesity (18.2%) and overweight (31.8%), compared to people with adequate habits. **Conclusions:** a significant relationship was found between eating habits and nutritional status.

**Keywords:** eating habits, nutritional status, soccer, children.

## **I. INTRODUCCIÓN**

## 1.1 Realidad Problemática

Durante la niñez, los niños, aumentan de manera progresiva la fuerza muscular, la coordinación motora y la resistencia; emplean patrones de movimiento más complejos, por lo que tienen posibilidad de participar en danza, deportes, gimnasia y otras actividades físicas<sup>1</sup>. Siendo el fútbol el deporte más practicado por los niños como sucede en casi todos los países en América del Sur <sup>1</sup>.

La alimentación por tanto juega un papel fundamental en mantener este equilibrio especialmente en los niños. Siendo la fuente más recomendada para esta edad los carbohidratos, procedente de frutas, cereales y vegetales, por su aporte de energía para el cerebro. Por otra parte, los huesos que están en constante crecimiento, deben recibir un aporte importante de calcio, vitaminas A, C, D y K, magnesio, flúor, hierro y proteínas<sup>2</sup>.

En las últimas décadas se ha reportado un incremento acelerado en el número de niños y adolescentes con peso superior a lo normal. Mientras que en el año 1975 menos del 1% de personas entre 5 y 19 años padecían obesidad, en el año 2016 se han encontrado 6% y 8% de casos entre niñas y niños, respectivamente. Estas cifras representan alrededor de 124 millones de niños y adolescentes a nivel mundial<sup>3</sup>.

En países latinoamericanos la presencia de sobrepeso y obesidad va también en aumento; como Chile que en el 2013 casi la mitad (44%) de sus escolares presentaba sobrepeso y obesidad<sup>4</sup>. Según encuestas uno de los factores asociados es la falta de actividad física y malos hábitos nutricionales<sup>5</sup>. Por lo que la malnutrición en Latinoamérica es un inminente problema de salud pública en la actualidad.

Perú no es la excepción ante esta problemática en el 2015 la Dirección de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (DEVAN) afirmó en un informe técnico que el 18,3% de la población escolar presentaba sobrepeso y 11.1 % obesidad. Cabe resaltar que el sobrepeso y obesidad afectó más a la población que residía en Lima

metropolitana con el 29,4 % de total de los niños y adolescentes. Donde el principal factor ambiental es el aumento de alimentos hipercalóricos y baja actividad física<sup>6</sup>.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) la alimentación peruana es rica en harinas y carbohidratos; y su población no tiene el hábito de consumir frutas y verduras con frecuencia. Solo la cuarta parte de población del Perú consume verduras diariamente. La mitad de la población lo hace una o dos veces a la semana y el 7% una vez por mes, de acuerdo con una encuesta nacional del Instituto de Análisis y Comunicación<sup>7</sup>.

Así mismo en niños deportistas, la presencia de sobrepeso y obesidad dificultará el rendimiento físico. El club Cantolao es un semillero de fútbol reconocido a nivel nacional debido a esto se encarga con desarrollar habilidades en fútbol de los niños participantes. Al visitar sus instalaciones se evidenció niños con sobrepeso y obesidad, en algunos casos niños de baja talla para su edad; por ello la inquietud de contribuir con la mejora tanto nutricional como física ante este hallazgo.

Frente a esta problemática se propone el presente estudio que tuvo como finalidad determinar hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños futbolistas de 6 a 11 años en el Club Deportivo Cantolao. San Juan de Lurigancho, 2018.

## 1.2 Trabajos previos

### Nacionales

Aparco J, Bautista W, Astete L, Pillaca J. (2016), cuya investigación tuvo el objetivo de determinar la relación existente entre el estado nutricional, los patrones alimentarios y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. Es un estudio descriptivo de corte transversal; la muestra fue de escolares de 6 a 9 años. De un total de 824 escolares que fueron parte del estudio, el 24% estaba con obesidad, el 22% con sobrepeso, 5% con baja talla. A su vez, en los patrones alimentarios, el 40% de estos consumían de 2 a más veces por semana galletas saladas, jugos envasados y/o gaseosas. Asimismo, el 28% de escolares presentaban sedentarismo, se encontraron diferencias significativas según sexo ( $p < 0,05$ ). Se pudo concluir que existe relación entre el estado nutricional y los patrones de conducta alimentaria; asimismo se pudo evidenciar la existencia de hábitos de sedentarismo y de consumo de alimentos con elevado contenido de azúcar, sal y/o grasas<sup>8</sup>.

Plasencia, J (2014), realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar el estado nutricional, de acuerdo con el índice de masa corporal de niños deportistas y de niños de la misma edad, pero que no realizan actividad física, en Trujillo. Se realizó con niños entre los 9 y 10 años de edad futbolistas y n niños que llevan una vida sedentaria. Del total de los niños, el 57.1 que practican fútbol tenían un índice de masa corporal normal, 35.7% presentan índice de masa corporal bajo y el 7.1% presentan un índice de masa corporal alto en comparación con los niños sedentarios; en el cual el 64.3% presentan índice de masa corporal de sobrepeso; el 28.6% presentaron un IMC normal y el 7.1% un IMC por debajo. Se pudo concluir que el ejercicio es un factor que influye de manera directa, sobre el estado nutricional de los niños que practican fútbol<sup>9</sup>.

Moreno G. (2012) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre el consumo alimentario, la actividad física y el índice de masa corporal, en escolares. Resultados: Del total de escolares evaluados, el 87,7 % manifestó un elevado consumo de alimentos de deficiente valor nutritivo como gaseosas, embutidos, golosinas, jugos envasados, y una baja ingesta de frutas y verduras. El 96,4% que fueron parte de la encuesta eran sedentarios. En los escolares de 8 años de edad se identificó más del 60% con un peso adecuado, sin embargo a partir de los 9 años se incrementó los casos de sobrepeso y obesidad. Como conclusión no se encontró una relación significativa entre las conductas alimentarias, la actividad física y el índice de masa corporal<sup>10</sup>.

### **Internacional**

Aguirre L, Jiménez D. (2015). Objetivo: determinar la relación de los hábitos alimentarios frente al rendimiento deportivo de niños que acuden a la escuela de fútbol del independiente del valle de la ciudad de Quito, categoría sub12 en los meses de enero – abril del 2015. Como resultado halló una población con sobrepeso en 18,8%, normal 77,27% y delgadez en 2,55%. Encontró que el 68% de la población estudiada tiene un consumo menor a 2 porciones semanales de comida rápida y snacks indicando un consumo moderado de este producto; 95,45% consume más de tres comidas por día, además cumplen con las recomendaciones establecidas de lácteos, frutas, verduras y grasas; 68,18% presentan un moderado consumo de comida chatarra, 22,7 % alto consumo de comida chatarra y 9,09% muy alto consumo de comida chatarra en los refrigerios entre horas; sin embargo sobrepasan los estándares de almidones y carnes, lo que ha permitido un estado nutricional normal según el Índice de Masa Corporal, edad y reservas de grasa corporal y proteínas que se hallaron adecuadas de acuerdo a los estándares de edad. Concluyo que no existe relación entre hábitos alimentarios, el IMC y el rendimiento deportivo de los niños<sup>11</sup>.



Romero, Saldari, Ermeninto, Vallejos, Grande y Román (Córdoba, 2016) en su artículo planteó como objetivo determinar la relación que existe en el consumo de bebidas azucaradas y el estado nutricional en escolares de 9 a 12 años de la Ciudad de Córdoba en el año 2016. El estudio fue descriptivo de corte transversal en una muestra de 237 niños en quienes se aplicó un cuestionario validado sobre el consumo de jugos, gaseosas y bebidas azucaradas totales; y para el estado nutricional de los niños se realizó medidas antropométricas, valoradas IMC/edad. Los resultados demostraron que el). El 98,3% de los niños/as consumió BA reportándose una media de 563cc (DE 327cc). La ingesta de gaseosas y jugos fue similar ( $p=0,297$ ). Se observó una mayor proporción de niñas (51,9%) que niños (37,9%) en la categoría de menor consumo ( $p=0,043$ ), mientras que la categoría de consumo medio (500 a 1000 cc) acumuló mayor proporción de varones (50,0% vs 36,4%) ( $p=0,043$ ) No se encontraron diferencias significativas en el consumo de bebidas azucaradas según Estado nutricional. Se pudo concluir la relación significativa que existe entre el consumo de bebidas azucaradas y el estado nutricional en niño de 9 a 12 años en la Ciudad de Córdoba<sup>12</sup>.

Castañeda, Ortiz, Robles y Molina (México, 2016) en su artículo planteó como objetivo determinar la relación que existe entre el estado nutricional y el consumo de comida chatarra en una población escolar de la ciudad de México. El estudio fue de tipo correlacional y presentó una muestra de 394 escolares de nivel socioeconómico bajo con edades entre 6 y 11 años, en quienes se aplicó un cuestionario y se realizó medidas antropométricas. Los resultados evidencian que existe sobrepeso en el 19.3%, obesidad en el 13.2% y un bajo peso en el 3.5%, el 93% consume sus alimentos y viendo televisión, y que 40% realizaba ejercicio físico alrededor de tres días a la semana. En los escolares con sobrepeso y obesidad se encontró una diferencia significativa en el consumo de golosinas y refrescos, en comparación con los niños de peso normal ( $p < 0.05$ ). No se reportó diferencias entre varones y mujeres. Se concluye que en los escolares con nivel socioeconómico existe una relación entre el consumo elevado de golosinas y bebidas azucaradas con el sobrepeso u obesidad<sup>13</sup>.

### **1.3 Teorías relacionadas al tema**

#### **Variable 1: Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios son patrones de consumo de alimentos que se han transmitido o se han adoptado de manera paulatina de acuerdo a los gustos y preferencias. Es la presencia de recurrentes comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, cómo, para qué, dónde y con qué se consumen los alimentos<sup>14</sup>.

Los hábitos alimentarios inician su formación desde los primeros años de vida y van consolidándose directa e indirectamente como prácticas sociales y culturales donde intervienen la familia, el colegio, medios de comunicación y lugares donde más se relacione la persona. Tomando en cuenta a la familia como primer contacto sobre los hábitos alimentarios, ya que sus integrantes desempeñan una alta influencia en el régimen alimenticio de los niños y en sus conductas asociadas con la alimentación<sup>15</sup>.

Los hábitos alimentarios pueden relacionarse con aparición de enfermedades carenciales y delgadez, pero en sociedades desarrolladas con abundancia de alimentos, estos hábitos se asocian con la aparición de enfermedades no transmisibles como la obesidad, sobrepeso, diabetes, arteriosclerosis y cáncer<sup>16</sup>.

Así mismo los componentes de la dieta y los alimentos interaccionan entre sí para producir efectos diferentes a la suma de los efectos de los componentes. Por ello, se tiende cada vez más a un estudio de los hábitos alimentarios por alimentos completos, grupos de alimentos, o tipo de hábitos alimentarios en su conjunto<sup>16</sup>. Comer debe ser una muestra de aprecio a uno mismo y a los demás, satisfactorio y gratificante; debe ser un medio educativo en el seno familiar así adquirir hábitos alimentarios saludables.

## **Dimensión 1: Formas de consumo**

Las formas de consumo son los factores ambientales cuyo principal factor es la familia, que influye en los modelos y estilos de alimentación y en la provisión y disponibilidad de alimentos. Además, del colegio, lugares de juego y comercios, que pueden modificar la conducta alimentaria. También interviene las políticas económicas, las industrias, los medios de comunicación, la tecnología, el transporte, entre otros<sup>17</sup>.

La forma de comer es una respuesta a los estilos de vida, a la industria alimentaria, a la variedad de culturas alimentarias, a modas cambiantes influenciadas por intereses comerciales. Por ejemplo, actualmente no desayunar es cada vez más habitual y empobrece la calidad de la dieta, puesto que es el momento adecuado para la incorporación de lácteos, los cuales aportan calcio, mineral esencial para el desarrollo y crecimiento de los niños<sup>17</sup>.

Los malos hábitos de alimentación se originan como desinformación. Es habitual ver que cada vez las familias omiten la primera comida principal debido a falta de tiempo, horarios de entrada escolar, falta de apetito, etc. Por ello el criterio por las que un niño escoge su alimentación estando fuera de casa son por su sabor más no por su valor nutritivo. La falta de control del impulso propia de los niños hace que su elección no sea la adecuada<sup>18</sup>.

Asimismo la forma de comer influye en las siguientes recomendaciones dietéticas: fijar un horario regular con un reparto adecuado de 4 a 5 comidas en el transcurso del día; el desayuno debe aportar un cuarto de la ingesta calórica del día aproximadamente, como colaciones de media mañana y media tarde se recomienda tomar algún alimento como fruta, yogur o un bocadillo pequeño; y debe representar un 30- 35% del valor calórico total; el agua es bebida de elección y debe ser consumida abundantemente y con frecuencia a lo largo del día, si se consumen zumos de frutos estas deben ser naturales en su totalidad, ,limitar el consumo de bebidas azucaradas; disminuir las comidas ligeras como snack, comidas rápidas, comidas basura, comidas divertidas ya que tienen un alta

densidad calórica y una baja calidad nutricional; tomar líquidos entre horas , no durante las comidas principales, servir habitualmente porciones pequeñas<sup>16</sup>.

Antes, durante y después de la actividad física en niños es esencial la hidratación y evitar cefalea, labios resacos, fatiga que son síntomas de deshidratación. Se deben consumir 2 a 3 litros de líquidos, entre agua pura, bebidas hidratantes y jugos de fruta. Antes del entrenamiento (dos horas antes) se debe tomar 1 a 2 vasos de líquido y nuevamente 10 a 15 minutos antes. Se recomienda evitar las bebidas con elevado contenido de azúcares refinados como las gaseosas, néctares, zumos envasados. Durante el entrenamiento se recomienda beber 100-200 cc, en sorbos pequeños, cada 20 minutos, de acuerdo con las necesidades del niño y el tipo de entrenamiento<sup>16</sup>.

## **Dimensión 2: Criterios de consumo**

El criterio de consumo es el juicio que discierne, clasifica o relaciona su alimentación frente a sus costumbres. Los niños pasan más tiempo en el colegio, socializando con otros niños por lo que van adquiriendo independencia conforme van creciendo. Esta independencia se ve influenciada por los medios de comunicación y otros niños, por lo que casi siempre adquieren conductas inadecuadas y malas decisiones a la hora de elegir sus alimentos. Los errores más comunes son: desayunos pobres, de baja calidad o la ausencia de esta comida. Lo cual se relaciona en niños deportistas con un menor rendimiento deportivo, atención, memoria, retención y aprendizaje. Almuerzos mal seleccionados o con deficiencias nutricionales, más aun cuando estos son consumidos fuera del hogar y la elección de los alimentos queda a criterio del niño. Meriendas donde los alimentos son productos de baja o nula calidad nutricional<sup>19</sup>.

También el consumo de bebidas azucaradas cuando hay sed, su consumo ha ido en aumento, produciendo un incremento de la ingesta energética, disminución de nutrientes esenciales y reducción del consumo de leche. Son bebidas sin valor

nutricional, y su consumo debería ser ocasional. Otro factor el tiempo frente a pantallas de televisión, ordenador o videojuegos cuando se ingieren alimentos y la falta de la lectura del etiquetado de alimentos para valorar su contenido en calorías, sal, azúcar, aditivo, nutriente, colorante, conservantes, etc<sup>17</sup>.

Así mismo el criterio para escoger alimentos está influenciado por las costumbres y el conocimiento sobre alimentación que tienen los padres ya que transmiten enseñanzas y gustos a la hora de la selección de alimentos, y dependerá de la obediencia del niño.<sup>20</sup>

### **Dimensión 3: Frecuencia de consumo.**

La frecuencia de consumo es un método donde nos indica la frecuencia habitual de consumo de cada grupo de alimentos enumerados en una lista, durante un periodo determinado. El cuestionario de frecuencia de consumos emplea preguntas cerradas sobre el consumo de una serie de alimentos independientemente de la ocasión y detalles acerca de que alimentos se consumen en una u otra de las comidas específicas. Se realizan por pesada, por cálculo o medida<sup>21</sup>.

Las recomendaciones por grupos de alimentos son : en carnes de vacuno, cerdo y aves de 3 a 4 raciones por semana; pescado, molusco, crustáceos y algas de 3 a 4 raciones por semana; huevos de 3 a 4 raciones por semana; leche, queso y yogurt de 3 a 4 raciones por día; pan, pasta, arroz, papas y otros granos de 6 a 8 raciones al día, menestras y legumbres de 2 a 3 raciones por semana; frituras, pastelería, gaseosas y bollerías menos de 4 veces al mes; frutas mayor o igual a tres raciones por día, las verduras mayor o igual a 2 raciones por día<sup>16</sup>.

En los últimos años se ha observado un aumento del tamaño de las porciones que concuerda con el incremento de la prevalencia de la obesidad. Múltiples investigaciones han demostrado que cuando se ofrecen grandes porciones de alimentos a niños de edad escolar, aumenta de forma, aumenta en forma sustancial la ingesta de energía y se consumen cantidades mayores. Por ello en el Perú el

ministerio de salud estableció las cantidades suficientes tales como; Legumbres: 1/4 de tazón, huevo: 1 unidad, carnes (pollo, pavita, pescado, entre otros): 60 gr, leche entera o yogurt: 1 vaso (200ml), queso: 24 gramos, verduras: ½ taza, frutas: 1/2 taza o 1 unidad, arroz, pasta: ¼ de taza, cereales: ½ taza, pan: 1 unidad.<sup>22</sup>.

Las grasas representan un poco más del 30% del total de calorías consumidas diariamente, y los grasas saturadas, más del 10%. Este tipo de ingesta se relaciona con niños con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. Si bien el aporte de grasas sigue siendo elevado y las fuentes de donde provienen han variado como el consumo de snacks, golosinas, galletitas dulces, bebidas azucaradas y comidas rápidas en la alimentación diaria. Por lo que los niños que consumen con frecuencia este tipo de comidas tienen una alimentación de calidad pobre<sup>17</sup>.

Las frutas y verduras desempeñan un papel importante, aportan vitaminas y minerales, fibra y agua, dan saciedad y disminuyen la ingesta de alimentos de alta densidad energética por desplazamiento. Si la ingesta de vegetales es inferior a la recomendada, eso favorece a la incorporación de alimentos de baja calidad nutricional como dulces y snacks<sup>23</sup>.

Los cereales como arroz, maíz, trigo, avena, cebada y sus derivados (harinas y alimentos producidos con ellas: fideos, pan, galletas entre otros) y legumbres secas (arvejas, garbanzos, lentejas, soya) son una fuente importante de carbohidratos y fibra. Los lácteos ofrecen proteínas completas y son la principal fuente de calcio. Las carnes y huevos nos brindan proteínas completas y las primeras son fuente de hierro y zinc. Los pescados son fuente de proteínas y omegas. Los aceites, frutos secos semillas y nueces brindan energía, son fuente de vitamina E y aportan ácidos grasos esenciales. La ingesta de grasas de origen animal, margarinas y otros tipos de aceites hidrogenados deben disminuirse al mínimo posible. Los azúcares y golosinas brindan energía y son de sabor agradable aunque no aportan sustancias nutritivas esenciales. Se consideran alimentos complementarios y deben consumirse con la menor frecuencia posible<sup>23</sup>.

## **Variable 2: Estado nutricional**

El estado nutricional es el resultado de una serie de interacciones biológicas, psicológicas y sociales que determinan el equilibrio entre la ingestión de alimentos y los requerimientos nutricionales de una persona.<sup>24</sup>

El estado de nutrición está relacionado con factores nutricionales, económicos, sociales, culturales y psicológicos. Y debe considerarse que es una condición cambiante con el tiempo y puede variar de acuerdo a la situación en el que la persona se encuentre; como cambios en la dieta, ejercicios, con alguna enfermedad, lugar de vivienda, entre otros. De ahí la complejidad de su definición como bueno o malo<sup>24</sup>.

Así mismo un estado de nutrición equilibrado es indispensable para propiciar y mantener las condiciones de salud de las personas. La disponibilidad, acceso y patrón de consumo de alimentos variados y adecuados en calidad y cantidad, así como el desarrollo de los procesos fisiológicos de transformación y utilización de los nutrientes que contienen son determinantes<sup>25</sup>.

En los niños deportistas, las altas demandas energéticas que imponen el entrenamiento y el factor crecimiento demandan diferentes cambios en sus costumbres alimentarias para alcanzar y conservar un estado de nutricional adecuado. De igual manera Boullosa afirma que el letargo, la fatiga y una baja capacidad en el desempeño deportivo son síntomas claramente relacionados con hábitos inadecuados de alimentación e hidratación y que pueden prevenirse con facilidad mediante una apropiada dirección temprana a través de la valoración del estado de nutrición de un deportista<sup>26</sup>.

El propósito de la evaluación del estado de nutrición es saber la composición y función del cuerpo como base para una atención y vigilancia nutricional, por lo que debe efectuarse con una metodología que permita obtener información pertinente y necesaria mediante un proceso sistemático para integrar el diagnóstico e identificar los factores de riesgo que se presentan<sup>27</sup>.

El estado nutricional en el niño se clasifica por el valor del Índice de Masa Corporal (IMC), este cambia con las diferentes etapas del aumento del tejido adiposo y se debe utilizar estándares obtenidos por medio de un estudio longitudinal, donde se clasifica el índice de masa corporal en personas de 6 hasta 19 años<sup>27</sup>.

#### **Dimensión 4: Índice de Masa Corporal:**

El índice de masa corporal (IMC) es el resultado de un cálculo en base al peso dividido por el cuadrado de talla ( $P/T^2$ ): peso expresado en kilogramos /talla en metros). Es el parámetro clínico más recomendado para determinar; cuantificar y seguir la evolución del peso en niños según su talla y edad. Según la OMS (2007) se clasifica según la edad en años y de acuerdo al sexo, en niños se obtiene los siguientes rangos: a) Delgadez, cuando el IMC es  $<-2$  Desviación Estándar (DE); b) Normal, cuando el IMC está entre  $\geq -2DE$  a  $1DE$ ; c) Sobrepeso, cuando el IMC es  $\leq 2DE$ ; d) Obesidad, cuando el IMC  $\leq 3DE$  <sup>28</sup>.

La delgadez se caracteriza como peso bajo en relación a su talla. Suele ser resultado de un descenso del aporte energético combinado con las deficiencias de hidratos de carbono, lípidos, proteína y carencia de vitaminas y minerales. Un niño con delgadez suele también presentar retraso en el crecimiento. Así mismo va relacionado en su mayoría como poca masa muscular y en niños que realizan actividad física de intensidad moderado el riesgo a tener hipoglicemia e hipotermia es mayor así mismo enfermedades de tipo carenciales tales como anemia ferropénica como tal el sistema inmunológico se debilita<sup>29</sup>.

El sobrepeso y obesidad en el Perú representa la tercera parte de los niños<sup>6</sup>. Según la OMS el sobrepeso es el IMC para la edad mayor de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil, y la obesidad con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS. El motivo principal



del sobrepeso y la obesidad es un desbalance energético entre calorías ingeridas y gastadas. La poca actividad física, el sedentarismo, la tecnología, la educación y el aumento de la ingesta de alimentos calóricos como las grasas y alimentos industrializados ricos en sodio son las causas principales de esta anomalía en el peso de los niños. Los niños con sobrepeso y obesidad padecen problemas en la respiración, aumentan el riesgo de hipertensión y posibles fracturas, y manifiestan mayores probabilidades de enfermedades cardiovasculares a una edad temprana, resistencia a la insulina y efectos psicológicos<sup>3</sup>.

## **1.4 Formulación del Problema**

### **Problema general**

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018?

### **Problema específico**

¿Qué relación existe entre la forma de consumo y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018?

¿Qué relación existe entre criterios de consumo y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018?

¿Qué relación existe entre frecuencia de consumo y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018?

## 1.5 Justificación del estudio

El fútbol demanda de un elevado gasto de energía producido, en parte, por las grandes distancias recorridas en un partido. Conforme incrementa el nivel de competencia, es mayor la exigencia a la que se someten los trabajos físicos e incrementa la cantidad de partidos jugados por temporada, por ello es preciso que un niño se alimente adecuadamente para cubrir todas sus necesidades físicas, por el contrario se verá afectados no solo en su condición física sino en su estado nutricional<sup>27</sup>.

La nutrición durante la etapa de desarrollo de un niño futbolista es fundamental, porque aquí se producen varios cambios antropométricos que determinarán el estado físico, así mismo durante la niñez se busca el equilibrio entre la alimentación, el ejercicio y el crecimiento físico. Porque de ello dependerá el resultado del estado nutricional del niño. Por tanto la alimentación debe cubrir con el requerimiento nutricional para un adecuado crecimiento, rendimiento físico y académico<sup>30</sup>.

Es bastante habitual ver que los padres de niños deportistas y entrenadores de estos no reciban educación nutricional por parte de profesionales, observándose una alimentación deficiente en niños en relación a sus requerimientos de macro y micronutrientes que se ven incrementados por el tipo y duración de la actividad física realizada<sup>31</sup>.

Por ello resulta de gran importancia identificar los hábitos alimentarios de los niños y la relación que existe con el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, del club deportivo Cantolao. San Juan de Lurigancho. Sabiendo que los niños q son un grupo vulnerable y se encuentran en una edad adecuada para identificar falencias nutricionales y promover hábitos alimentarios saludables que beneficien su crecimiento y desarrollo.

La realización de este estudio, permite beneficiar a padres de familia y entrenadores. Por otro lado con este estudio se podrá considerar la necesidad de profesionales en nutrición en escuelas de fútbol con el fin de establecer cambios en la alimentación que les brindan para proteger la salud y contribuir al máximo potencial en cada sesión de entrenamiento. Además este estudio podrá servir como base para otras investigaciones por parte de profesionales en deporte y salud.

## **1.6 Hipótesis**

### **Hipótesis general:**

Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018.

### **Hipótesis específico**

Existe relación significativa entre la forma de consumo y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018.

Existe relación significativa entre criterios de consumo y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018

Existe relación significativa entre la frecuencia de consumo y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018.

## **1.7 Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018.

### **Objetivos específicos**

Establecer la relación que existe entre la forma de consumo y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018

Establecer la relación que existe entre los criterios de consumo y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018

Indicar la relación que existe entre la frecuencia de consumo de alimentos y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018

## **II. MÉTODO**

## **2.1 Diseño de investigación**

### **Diseño**

La investigación es de tipo no experimental, puesto que esta se realiza sin la manipulación de las variables, se contemplan los fenómenos en su ambiente para luego ser analizados<sup>32</sup>. De corte transversal, debido a que los datos son obtenidos en una única etapa.

### **Nivel**

Es una investigación con nivel correlacional. Los estudios correlacionales miden a dos o más variables que se busca ver si existe o no relación en los mismos sujetos y después se analiza la correlación<sup>30</sup>.

### **Tipo de estudio**

La investigación es básica, porque se busca profundizar el conocimiento de las variables, Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños que practican fútbol en el club deportivo Cantolao de San Juan de Lurigancho así mismo buscar la causalidad del problema propuesto anteriormente.

### **Enfoque**

En esta investigación se ha empleado el enfoque cuantitativo, puesto que se aplicó la estadística. Se basó en la información recolectada, procesada y analizada, que sirvió para verificar la relación con las hipótesis propuestas y obtener las conclusiones relacionadas al estudio realizado, siendo hipotético deductivo.

El enfoque cuantitativo hace referencia a la recolección de datos para probar la hipótesis y el análisis estadístico<sup>30</sup>

## **Método**

El método aplicado es deductivo, ya que al haber determinado la presencia del problema se crearon diferentes hipótesis para luego ser demostradas deduciendo probables consecuencias que serán confirmadas o comprobadas con el valor de verdad de los enunciados realizados contrastados con la experiencia.

## **2.2 Variables, Operacionalización**

### **Variable**

Las variables son propiedades que pueden cambiar y estos cambios pueden medirse o ser observadas<sup>32</sup>.

### **Operacionalización**

La operacionalización es la descomposición de la variable en indicadores que pueden ser verificables y medibles en ítems<sup>32</sup>.

### **Variable 1: Hábitos alimentarios**

#### **Definición conceptual**

Los hábitos alimentarios son conductas de consumo de alimentos que se van aprendiendo a través del tiempo, de acuerdo a los gustos y preferencias. Es la presencia de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, cómo, para qué, dónde y con qué se consumen los alimentos<sup>14</sup>.

**Definición operacional**

Cumplimiento de la forma, criterio y frecuencia de consumo alimentario que describen un hábito alimentario ideal. Categorizado en: hábito alimentario adecuado y hábito alimentario inadecuado.

**Variable 2: Estado nutricional****Definición conceptual**

El estado de nutrición es producto de un conjunto de interacciones fisiológicas, sociales y psicológicas que nos muestran el equilibrio que existe entre la ingestión de alimentos y los requerimientos nutricionales de una persona.<sup>24</sup>

**Definición operacional**

La clasificación del estado nutricional en el niño se mide por el valor de Índice de Masa Corporal (IMC): Delgadez.- Se considera cuando el IMC es  $< -2$  Desviación Estándar (DE) - Normal.- Se considera cuando el IMC está entre  $\geq -2$ DE a 1DE - Sobrepeso.- Se considera cuando el IMC es  $\leq 2$ DE- Obesidad.- Se considera cuando el IMC  $\leq 3$ DE



VARIABLES	Definición conceptual	Definición Operacional	DIMENSIONES	INDICADORES	Escala de medición/valores	Ítems	Criterios de medición
V1: Hábitos alimentarios	Es la presencia de recurrentes comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, cómo, para qué, dónde y con qué se consumen los alimentos; y que se aprenden de manera directa e indirecta como parte de costumbres socioculturales, donde principalmente intervienen la familia, los medios de comunicación y la escuela. <sup>1</sup>	Se midió a través de una entrevista y se evaluó si es adecuado e inadecuado los hábitos alimentarios	Formas de consumo	Cantidad de comidas que consume	5 comidas al día	1 al 10	Inadecuado (1-6 puntos)  Adecuado (7-10 puntos)
				Forma en la que consume sus alimentos generalmente	Guisado/al horno/ a la plancha		
				Número de veces por semana que omite el desayuno.	1 o ninguna vez		
				Número de veces por semana que omite la cena	1 o ninguna vez		
				Lugar donde almuerza y cena generalmente	Casa		
				Repetición de comidas	Nunca		
				Alimentos consumidos en la lonchera	frutas/ sándwich/ yogurt		
				Alimentos consumidos antes de entrenar	Jugo de frutas/ sándwich/ yogurt		
				Cantidad de vasos de agua que consume al día	8 a más vasos		
				Bebidas ingeridas durante el entrenamiento	Agua, rehidratante, bebidas naturales		
			Criterios de consumo	Razón principal por la cual elije consumir un alimento.	Su valor nutritivo	11 al 15	Inadecuado (0-2 puntos)  Adecuado (3-5 puntos)
				Recomendaciones de tus padres sobre un alimento	Si		
				Lectura de la información nutricional en las etiquetas	Si		
				Bebidas de mayor consumo en sed	Agua/ jugo de fruta/ bebidas naturales		
				Ingiere alimentos viendo la televisión	No		

			Frecuencia de consumo	Consumo de carne de res, cerdo y pollo	3-4 raciones a la semana		Inadecuado (0-6 puntos)  Adecuado (7-10 puntos)
				Consumo de pescados, moluscos, crustáceos y algas	3-4 raciones a la semana		
				Consumo de huevos	3-4 raciones a la semana		
				Leche y derivados lácteos	3-4 raciones diarias		
				Consumo de pan, pasta, tubérculos y otros granos	6-8 raciones al día		
				Consumo de menestras	2-3 raciones a la semana		
				Consumo de aceites y grasas	3-4 raciones a la semana		
				Consumo de bollerías y dulces	1 a 3 al mes		
				Consumo de frutas	≥3 raciones al día		
				Consumo de verduras	≥2 raciones al día		
V2: Estado nutricional	Es consecuencia de un conjunto de interacciones fisiológicas, sociales y psicológicas que nos muestra el equilibrio que existe entre la ingestión de alimentos y los requerimientos nutricionales de la persona. 2	Se tomó la talla, el peso y se calculó el IMC del niño, de acuerdo a ello se determina si el niño se encuentra en sobrepeso, obesidad, delgadez o normal.	Índice de Masa Corporal	Delgadez	≥ -3 Desviación estándar		
				Normal	≥ -2 a 1 Desviación estándar		
				Sobrepeso	≤ 2 Desviación estándar		
				Obesidad	≤ 3 Desviación estándar		

## **2.3 Población y muestra.**

### **Población**

La población está conformada por 106 niños de 6 a 11 años del Club deportivo Club Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2017.

La población es el conjunto de todos los casos que cumplen con una serie de características en común, la cual será evaluada y se pretende generalizar los resultados obtenidos<sup>32</sup>.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

#### **Criterios de inclusión**

- Niños de 6 a 11 años que pertenezcan al club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018.
- Niños que asistan regularmente al club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018.
- Niños que estén matriculados en el año 2018

#### **Criterios de exclusión**

- Niños de 6 a 11 años que tengan alguna discapacidad física o mental.
- Niños de 6 a 11 años el cual sus padres no autorizaron la evaluación a su menor hijo.

### **Muestra**

La muestra está conformada por un subconjunto tomado por el muestreo no probabilístico, por conveniencia.

La muestra es un conjunto de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc, del cual se recolectarán los datos sin que necesariamente sea estadísticamente representativo del universo o población que se estudia <sup>33</sup>.

### Cálculo del tamaño de la muestra

Para obtener el tamaño de la muestra se aplicó la formula previa para una muestra finita, puesto que se conoce la cantidad total de la población, se consideró el siguiente estimador estadístico:

#### Fórmula para hallar la muestra (Población finita)

$$n = \frac{z^2 \times P \times Q \times N}{e^2(N - 1) + z^2 \times P \times Q}$$

Donde:

n= Muestra

N= Población

Z= Nivel de confianza (1.96)

E= Resto de confianza (0.05)

P= Certeza (0.5)

Q= Error (0.5)

Reemplazando en la fórmula:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 106}{0.05^2 (106 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{101.76}{1.2225}$$

$$n = 83$$

Como resultado de la aplicación de la fórmula, se obtuvo una muestra de 83 niños del club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018.

## **Muestreo**

Se empleó un muestro probabilístico por conveniencia. El muestreo no probabilístico por conveniencia se trata de muestras que de manera fortuita se presentan ante la investigación justo cuando lo necesitan.<sup>33</sup>

## **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

### **Técnica**

Establecida la matriz de operacionalización de las variables, se dio comienzo a la recolección los datos para lograr los objetivos de esta investigación.

- Encuesta: para la recolección de datos sobre los hábitos alimentarios, se realizó la encuesta y se efectuó de acuerdo al problema planteado, a la variable con cada una de sus dimensiones e indicadores formulados.
- Observación: Para la obtención de datos sobre el estado nutricional, se realizó mediante la observación, según el problema que se planteó, a la variable con sus respectivas dimensiones e indicadores propuestos.

### **Instrumento**

El instrumento de medición es un recurso que utiliza el investigador para recolectar información o datos sobre las variable que tiene en mente.<sup>23</sup>

- Cuestionario: es un conjunto ordenado de preguntas y se utilizó para medir a los hábitos alimentarios de los alumnos del Club deportivo Cantolao (anexo 2) Cabe resaltar que el instrumento fue una adaptación de una investigación del autor Ñaupari (2015)<sup>34</sup>

La encuesta estuvo conformada por preguntas cerradas sobre formas de consumo, criterios de consumo y frecuencia de consumo de los niños futbolistas. Con un total de 10 ítems para formas de consumo, 5 ítems para criterios de consumo y 35 ítems

para frecuencia de consumo, del cual fue tomado el modelo semicuantitativo del autor Carbajal (2001)<sup>35</sup>. Asimismo las preguntas consta de una alternativa correcta (habito alimentario adecuado) y las demás opciones incorrectas (habito alimentario inadecuado).

- Ficha de recolección de datos: este instrumento fue utilizado para recolectar datos sobre el estado nutricional, permitió el registro e identificación de las fuentes de información, así como el acopio de datos. (anexo 3) constó de edad, peso, talla, IMC y resultado.

Para obtener el peso corporal se usó una báscula digital de pie marca OMROM, con una precisión de 0,1 kg, y una máxima capacidad de peso de 200 kg, además esta se calibro previamente a su uso. Para la obtención de la estatura, se usó como instrumento de medición un tallímetro de madera de 3 cuerpos, con una sensibilidad de 0.1 cm, y 200 cm de tope, validado por el CENAN (anexo 4). Con los registros del peso y la talla, se obtuvo el Índice de Masa Corporal (IMC), expresado en kilogramos por metro cuadrado. Luego de esto, se diagnosticó el estado nutricional empleando el software AnthroPlus OMS, obteniendo como resultados sobrepeso, obesidad, normal o delgadez.

## **Validez**

El instrumento fue sometido a juicio de tres expertos, para poder realizar recolección de datos de las variables propuestas en la investigación,

Para la recolección de datos de la variable hábitos alimentarios se utilizó la técnica de encuesta y el instrumento fue encuesta. Este instrumento fue sometido a juicio de expertos (tres expertos), obteniendo una validez de 85 % (Ver anexo 5)

Tabla 1

*Tabla de Relación de expertos*

<b>Expertos</b>	<b>NH</b>
Mg. Flor Evelyn De la Cruz Mendoza	80%
Mg. Luis Palomino	95%
Mg. Melisa Martínez Ramos	80%
	85 %

Fuente: Elaboración propia.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la validez es el grado en que el instrumento mide de forma precisa y exacta las variables que se desean medir. (pp. 200-201).

### **Confiabilidad**

Se obtuvo una confiabilidad de 0.83 mediante la aplicación del estadístico Kuder Richardson – Kr20 (Ver anexo 6)

## **2.5 Métodos de análisis de datos**

Finalizada la recolección de datos se procesó de forma manual la tabulación de datos, codificando y elaborando libro de códigos.

El procesamiento de los datos se realizó mediante los programas informáticos de tratamientos de datos Excel, y el SPSS 24.

Se presentó los resultados mediante tablas de distribución de frecuencias unidimensionales y bidimensionales, con sus valores absolutos y relativos porcentuales, asimismo gráficos adecuados para presentar la información.

## **2.6 Aspectos éticos**

Las prácticas, métodos y técnicas realizadas en la presente investigación tratan de mantener la integridad y los derechos de los participantes que fueron sujetos de la investigación, de acuerdo con las políticas y normas de las buenas prácticas clínicas y de ética en investigación biomédica.



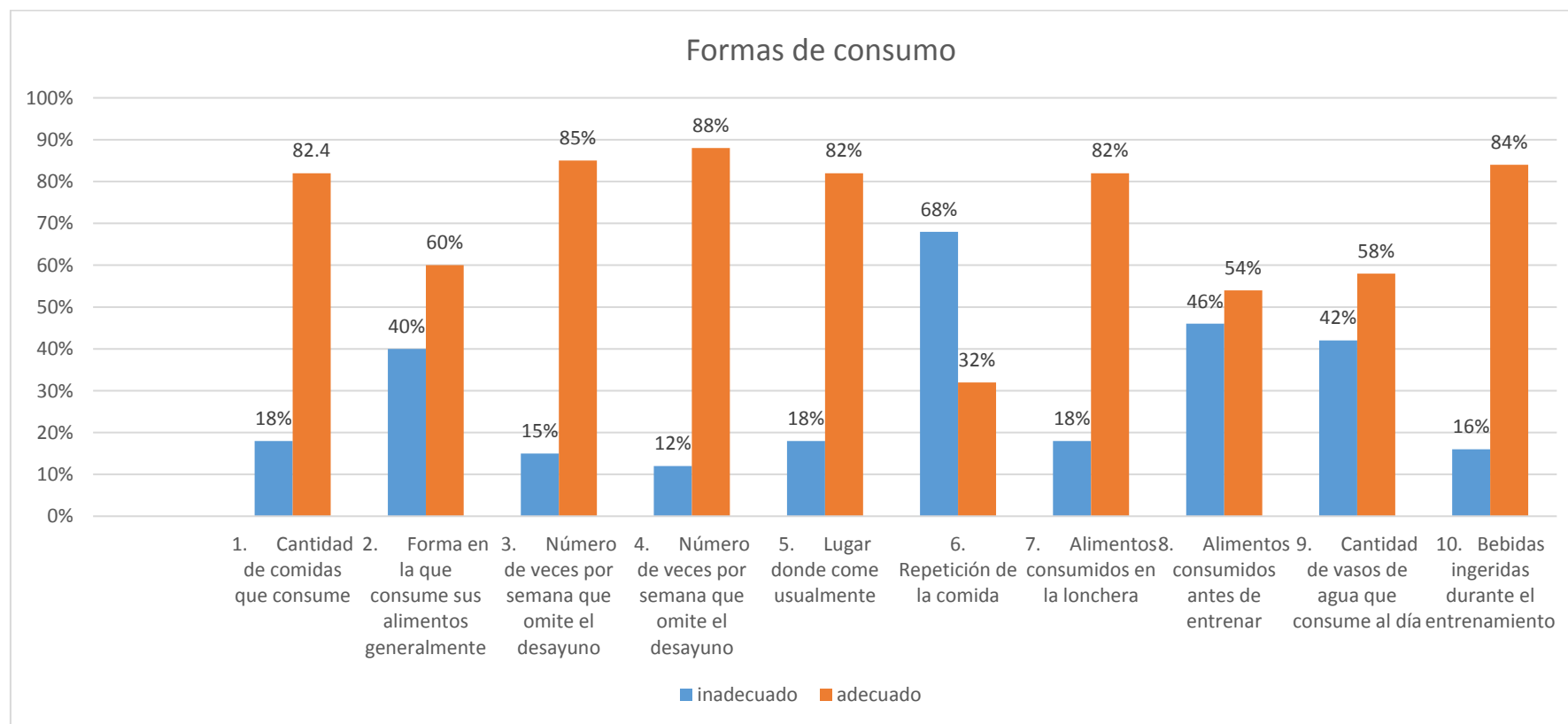
### **III. RESULTADOS**

*Tabla 1. Frecuencia de hábitos alimentarios de los alumnos del Club Deportivo Cantolao, según sus dimensiones, 2018.*

		Frecuencia	Porcentaje
Formas de consumo	Inadecuado	32	38,6
	Adecuado	51	61,4
Criterios de consumo	Inadecuado	66	79,5
	Adecuado	17	20,5
Frecuencia de consumo	Inadecuado	34	41,0
	Adecuado	49	59,0

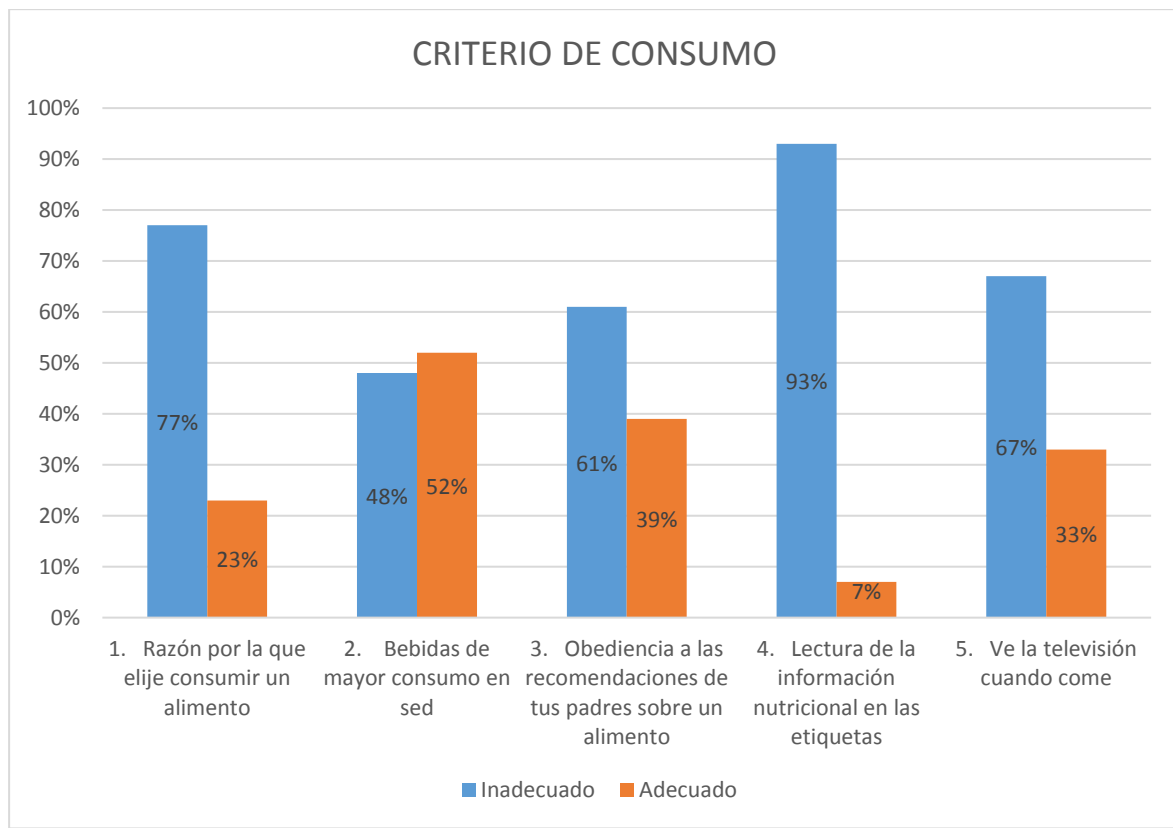
Se observa que los alumnos del club deportivo Cantolao presentan el 51% de hábito de forma adecuado, el 66 % de hábitos de criterio inadecuado y el 49% adecuado de hábitos de frecuencia.

Gráfico 1. Formas de consumo en frecuencia



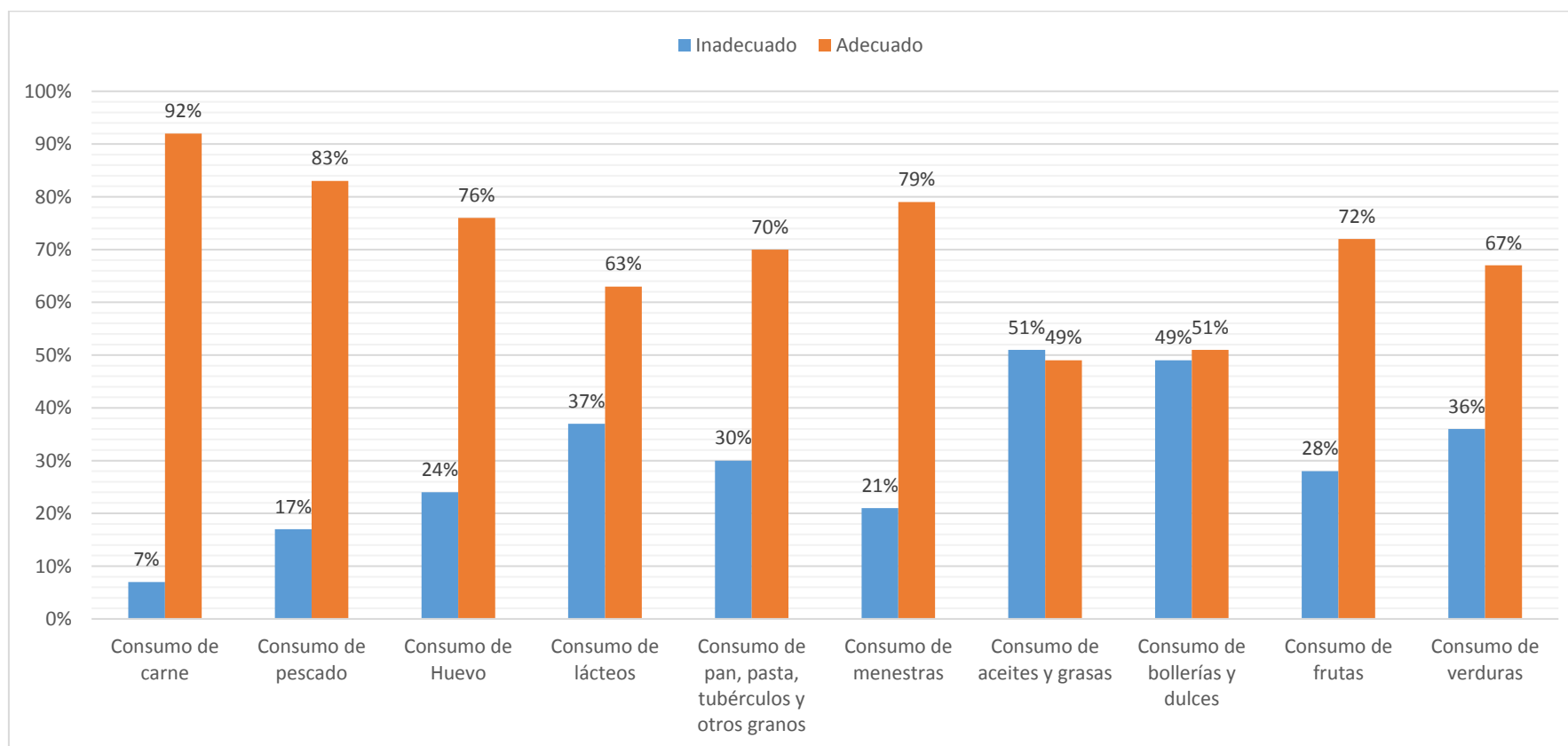
En el gráfico 1 se observa que la mayoría de alumnos tienen hábitos de forma adecuados, a excepción del 68 % de los alumnos a la hora de comer con frecuencia repiten el plato sus alimentos, y el 46 % de alumnos consumen alimentos inadecuados para antes de entrenar.

Gráfico 2. Criterios de consumo en frecuencia



En el gráfico 2 se observa, el 23 % de los alumnos escogen sus alimentos por su sabor mas no por su valor nutritivo, el 61 % de alumnos hacen caso omiso a las recomendaciones nutricionales por parte de sus padres, el 93% no tienen el hábitos de leer la información nutricional de los alimentos industrializados que consumen y el 67% ve la televisión cuando ingiere sus alimentos.

Gráfico 3. Frecuencia de consumo en frecuencia



En el gráfico 3 se observa que la mayoría de alumnos tienen adecuado consumo por grupos de alimentos, a excepción del consumo de aceites y grasas que presenta un 51% de consumo inadecuado, y el 49% tienen un consumo inadecuado de dulces y bollerías.

*Tabla 2. Tabla de contingencia del estado nutricional según sus hábitos alimentarios*

Hábitos alimentarios		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total	X <sup>2</sup>
Inadecuado	N	0	11	7	4	22	14.065
	%	0,0%	50,0%	31,8%	18,2%	100,0%	
Adecuado	N	4	41	16	0	61	0,003
	%	6,6%	67,2%	26,2%	0,0%	100,0%	
Total	N	4	52	23	4	83	
	%	4,8%	62,7%	27,7%	4,8%	100,0%	

Las personas con hábitos alimentarios inadecuados presentan un mayor porcentaje de obesidad (18,2%) y sobrepeso (31,8%), en comparación con las personas con hábitos adecuados. La prueba de Chi cuadrado evidencia una asociación significativa entre las variables, con un nivel de significancia de 0,003.

*Tabla 3. Tabla de contingencia del estado nutricional según sus hábitos de forma*

Hábitos de forma		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total	X <sup>2</sup>
Inadecuado	N	2	17	9	4	32	8,614
	%	6,3%	53,1%	28,1%	12,5%	100,0%	
Adecuado	N	2	35	14	0	51	0,035
	%	3,9%	68,6%	27,5%	0,0%	100,0%	
Total	N	4	52	23	4	83	
	%	4,8%	62,7%	27,7%	4,8%	100,0%	

Las personas con hábitos de forma inadecuados presentan un mayor porcentaje de obesidad (12,5%) y sobrepeso (28,1%), en comparación con las personas con hábitos de forma adecuados. La prueba de Chi cuadrado evidencia una asociación significativa entre las variables, con un nivel de significancia de 0,035.

*Tabla 4. Tabla de contingencia del estado nutricional según sus hábitos de criterio*

Hábitos de criterio		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total	X <sup>2</sup>
Inadecuado	N	3	46	13	4	66	10,980
	%	4,5%	69,7%	19,7%	6,1%	100,0%	
Adecuado	N	1	6	10	0	17	0,012
	%	5,9%	35,3%	58,8%	0,0%	100,0%	
Total	N	4	52	23	4	83	
	%	4,8%	62,7%	27,7%	4,8%	100,0%	

Las personas con hábitos de criterio inadecuados presentan un mayor porcentaje de obesidad (6,1%), en comparación con las personas con hábitos de criterio adecuados. La prueba de Chi cuadrado evidencia una asociación significativa entre las variables, con un nivel de significancia de 0,012.



*Tabla 5. Tabla de contingencia del estado nutricional según sus hábitos de frecuencia*

Hábitos de frecuencia		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total	X <sup>2</sup>
Inadecuado	N	0	16	14	4	34	17,354
	%	0,0%	47,1%	41,2%	11,8%	100,0%	
Adecuado	N	4	36	9	0	49	0,001
	%	8,2%	73,5%	18,4%	0,0%	100,0%	
Total	N	4	52	23	4	83	
	%	4,8%	62,7%	27,7%	4,8%	100,0%	

Las personas con hábitos de frecuencia inadecuados presentan un mayor porcentaje de obesidad (11,8%) y sobrepeso (41,2%), en comparación con las personas con hábitos de frecuencia adecuados. La prueba de Chi cuadrado evidencia una asociación significativa entre las variables, con un nivel de significancia de 0,001

#### **IV. DISCUSIÓN**

Los hábitos alimentarios son patrones de consumo de alimentos que se han transmitido y se van aprendiendo paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias. Para un estado nutricional óptimo, es necesario que los hábitos alimenticios de un niño deportista sean correctos y practicados de forma regular. En el estudio se observó que el 62,7% de los alumnos de Club deportivo Cantolao presentan un estado nutricional normal, este resultado se asocia al nivel de actividad física que la población realiza ya que si los niños no se encontraran practicando fútbol probablemente el porcentaje de niños con estado nutricional normal sería menor. Y está relacionado con el resultado de Plasencia<sup>9</sup> que indica que el 57,1% de los niños que practican fútbol presentan un estado nutricional normal. Más de la mitad de su población se encuentran en un adecuado estado nutricional similar resultado a la investigación de Aguirre y Jiménez<sup>11</sup> donde obtuvo un 77,7% de su población en estado nutricional normal. Así mismo en la actual investigación se halló niños con hábitos alimentarios inadecuados y en estado de obesidad (18,2%) y sobrepeso (31,8%) comprobándose así la relación significativa (0,003) entre su estado nutricional y lo que come.

Según el estudio indica como forma de consumo un 81,9% de la población que consume de 4 a 5 comidas durante el día, similares resultados a la investigación de Aguirre y Jiménez<sup>11</sup> donde el 95,4% de su población consume mayor a 3 comidas diarias, teniendo 2 refrigerios en la mañana y tarde habiendo así la probabilidad de cumplir con sus necesidades nutricionales, considerando que todo niño debe fraccionar su alimentación al tener un estómago de menor tamaño que un adulto, por lo tanto poder ingerir menor volumen por tiempo de comida, esto permitirá garantizar energía suficiente para entrenamientos y recuperación. Sin embargo se observó que los horarios de alimentación de los niños no eran los adecuados por el colegio.

Así mismo se encontró un 45,8% de la población con un inadecuado consumo de alimentos antes de entrenar como las gaseosas, galletas, kekes o simplemente no consumían alimentos, como parte de su refrigerio lo cual se relaciona con la investigación de Aguirre y Jiménez<sup>11</sup> con un 68,18% de su

población con consumo moderado de comida chatarra en los refrigerios entre horas, ello hace referencia a la alimentación que llevan en casa. Los niños en etapa escolar acostumbran a copiar las costumbres de los padres, hermanos o personas que vivan alrededor y tienden a comer refrigerios entre horas y escogen alimentos poco saludables con alto contenido de azúcar simple y sal, lo cual conlleva al incremento de peso corporal y retardo de crecimiento. Por esa razón se observa un mayor porcentaje de obesidad (12,5%) y sobrepeso (28,1%) en comparación con los niños con hábitos de forma adecuado, hallándose significativa dicha relación.

Como criterio de consumo en la investigación se obtuvo un 77,1% de la población quienes eligen consumir un alimento por su sabor y precio mas no por su valor nutritivo, resultado que se asemeja con la investigación de Aguirre y Jiménez<sup>11</sup> que presenta un 68,18% que eligen alimentos poco nutritivos con alto contenido calórico al contener altas cantidades de azúcares simples y sal, lo cual conlleva a dietas con escaso valor nutritivo. Así mismo se obtuvo un 42,8% de la población que consume con frecuencia refrescos azucarados, gaseosas y otras bebidas azucaradas mientras en la investigación de Romero, Saldari, Ermeninto, Vallejos, Grande y Román<sup>12</sup> el 98,3% de su población consumen bebidas azucaradas la cual no encontró relación con el estado nutricional de los niños evaluados. Estos resultados nos reflejan las conductas alimentarias de los niños cuando no hay un adulto que supervise y la probabilidad que se quede con estos hábitos hasta la etapa adulta son mayores teniendo como consecuencia un candidato a diabetes, obesidad, infartos, tipos de cáncer entre otros.

También se halló que un 66.3% de la población consume sus alimentos viendo la televisión, encontrándose niños obesos (6.1%) en comparación de niños con criterio acertado a la hora de seleccionar sus alimentos, hallándose una relación significativa con el estado nutricional de los niños (0,012). Resultados similares se observó en la investigación de Castañeda, Ortiz, Robles y Molina<sup>13</sup> con un 93% de su población ve televisión mientras come; y consumo de alimentos chatarra durante el recreo, la salida de la escuela y en casa lo cual obtuvo una relación significativa con el estado nutricional.

Con respecto a la frecuencia de consumo, se halló un mayor porcentaje de obesidad (11,8%) y sobrepeso (41,2%) en niños con hábitos de frecuencia inadecuados, hallándose relación significativa (0.001); ello se debió a que el 49,4% de alumnos consume más de 2 veces a la semana bollerías y dulces. Este hallazgo se relaciona con Aparco, Bautista, Astete y Pillaca<sup>8</sup> quien indica que el 40% de su población consumían 2 o más veces a la semana bollerías y dulces siendo esta inadecuada para su consumo, similares a los de Moreno<sup>10</sup> quien obtuvo un 87,8% de su población con un consumo inadecuado de alimentos no saludable, como se mencionó anteriormente alimentos poco nutritivos y altos en calorías hace que la prevalencia de sobrepeso y obesidad siempre este latente y se observe en distintas poblaciones como en las que practican deporte moderado e intenso y las que no practican deporte con regularidad, como en la investigación de Moreno.

En el consumo de frutas y verduras se encontró un 72% y 67% de los niños que cumplen con consumir 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras al día suficientes para cumplir con sus requerimientos de vitaminas, minerales y fibra, lo cual es importante para su recuperación después de los entrenamientos y competencias y evitar enfermedades que pueden afectar su rendimiento deportivo, un mayor porcentaje se halló en la investigación de Jiménez y Aguirre<sup>11</sup> con un 86,7% de niños que consumen entre 3 a 5 veces al día de frutas y verduras; esta diferencia puede ser por los hábitos de dicha comunidad o país (Quito, Ecuador) donde se hizo la investigación.

El estudio demuestra que existe una relación directa y significativa entre frecuencia de consumo y el estado nutricional (0,003.). Se precisa que para el cuestionario de hábitos alimentarios se tuvo en cuenta una alimentación adecuada para un niño deportista para lograr resultados óptimos en el rendimiento deportivo, recuperación de entrenamientos y competencias, alcanzar y mantener un peso adecuada y disminuir el riesgo de lesiones y enfermedades.

## **V. CONCLUSIÓN**

- Los hábitos alimentarios tiene relación significativa con el estado nutricional de los niños del Club Deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho ( $p=0.003$ ).
- La forma de consumo guarda relación significativa con el estado nutricional ( $p=0.035$ ).
- El criterio de consumo guarda relación significativa con el estado nutricional ( $p=0.012$ ).
- La frecuencia de consumo tiene relación significativa con el estado nutricional ( $0.001$  )

## **VI. RECOMENDACIONES**



- Según los resultados encontrados en el club deportivo Cantolao es necesario implementar estrategias para promover el consumo de alimentos beneficios para la salud (loncheras nutritivas, alimentación pre y post entrenamiento) que contribuyan a disminuir el riesgo de sobrepeso u obesidad, ayuden a mejorar el rendimiento en el deporte, la recuperación de entrenamientos y competencias, y disminuir el riesgo de lesiones y enfermedades. Desarrollar planes que contribuyan a la disminución del sobrepeso y la obesidad, entre los alumnos del Club deportivo Cantolao, a través de actividades de modificación de la educación nutricional, que promuevan una dieta completa, equilibrada, suficiente y adecuada con lo cual no solo garantizaremos el aporte de macronutrientes, sino también el consumo de micronutrientes, con el fin de generar cambios positivos en el consumo de alimentos.
- Proporcionar mayor asesoría sobre alimentación adecuada a las madres o tutores encargados de la alimentación del niño deportista. Realizar una evaluación nutricional completa y permanente en niños deportistas que incluyan patrones de crecimiento, indicadores de composición corporal, exámenes bioquímicos y encuesta dietética cada cierto tiempo.
- El entrenador de los niños futbolistas debe trabajar junto a un nutricionista para mejorar el estado nutricional y el rendimiento deportivo del niño. Cabe resaltar que el nutricionista a cargo debe tener conocimientos de nutrición deportiva. Así mismo también deberá enseñar e incentivar la lectura de la información nutricional a los niños del club deportivo.
- Implementar un guía nutricional para niños deportistas en Perú donde incluya las cantidades y frecuencia de grupos de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales.

## REFERENCIAS

1. Sosa, N. Deporte más practicado en Perú. 2015. Disponible en: <http://edufisicajosejimenezborja.blogspot.pe/2015/07/deportes-mas-practicados-en-peru-futbol.html>.
2. Yata S, Vega P y Flores, I. Perfil cineantropométrico en futbolistas peruanos de alto rendimiento y su asociación con el consumo de energía y nutrientes. Marzo 2010. Perú. Disponible en: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/2276/1981>.
3. Organización Mundial de la Salud, [Internet] Obesidad y sobrepeso. Centro de prensa de la OMS. [Citado el 29 de enero de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
4. Delgado P, Camaño F, Guzmán I, Jerez, D y R. Ramírez, R. Niveles de obesidad, glicemia en ayuno y condición física en escolares chilenos. Nutr Hosp. 2015; 31 (6): 2445-2450.
5. Vásquez. I, Sanchez. R, Velasco.R, Ruiz. S y Medina. M. Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2016; 24 (1): 37-43. Disponible en: [http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista\\_enfermeria/article/view/72/119](http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_enfermeria/article/view/72/119).
6. DEVAN, Estado nutricional en el Perú por etapas de vida; 2012-2013. Lima-Perú. 2015. Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu\\_vigi\\_cenan/ENUTRICIONAL%20EVIDA%202012-](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONAL%20EVIDA%202012-).
7. La República, OMS: 79% de peruanos tiene exceso de peso por malos hábitos alimenticios. Edición Impresa del 16 de Junio de 2016. Disponible en: <http://larepublica.pe/impresa/sociedad/777422-oms-79-de-peruanos-tiene-exceso-de-peso-por-malos-habitos-alim>.
8. Aparco. J, Batista. W, Astete. L, y Pillaca. J. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. 2016. Universidad Nacional Mayor De San Marcos Facultad De Medicina E.A.P. De Nutrición.

9. Plasencia, J. Evaluación nutricional en niños deportistas, sometidos a entrenamiento constante. Vol. 10, Num. 3 (2014): Revista Médica de Trujillo. Disponible en <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RMT/article/view/740/660>.
10. Moreno, G. Asociación entre el consumo alimentario, la actividad física y el índice de masa corporal en escolares de una institución educativa del distrito de San Miguel, Lima–Perú. [Tesis para licenciatura]. Universidad Nacional Mayor De San Marcos Facultad nutrición humana.
11. Aguirre, L y Jiménez, M. Relación de los hábitos alimentarios con el rendimiento deportivo de niños que asisten a la escuela de fútbol del independiente del valle de la ciudad de quito pertenecientes a la categoría sub12 en los meses de enero – abril de 2015. Disponible en <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/10094>
12. Romero, M; Saldari, A; Ermeninto, M; Vallejos, F; Grande, M y. Román, M Consumo de bebidas azucaradas en niños de 9 a 12 años de la ciudad de Córdoba. Centro de investigaciones en nutrición humana, escuela de nutrición, UNC. 2016. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Diaz-Liza.pdf>
13. Castañeda E, Ortiz H., Robles G. y Molina N. Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México. Revista mexicana de pediatría, 2016; 83 (1): 15-19. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2016/sp161d.pdf>.
14. Hidalgo K. Hábitos alimentarios saludables. 2012. revisado el 09/05/18 disponible en <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.
15. Macias A, Gordillo L y Camacho F, Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2012 Sep [citado 2017 Mayo 22]; 39(3): 40-43. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-7518201200](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-7518201200).
16. Gil A. Tratados de nutrición. Tomo III. Nutrición Humana en el estado de salud. ed Panamericana. 2010. España.

17. Setton D y Fernández A. Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños sanos y enfermos. Ed. Panamericana. Buenos aires.2014.
18. Del Greco NI. Estudio sobre tendencias de consumo de alimentos. 2010. pag 6-7. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2603.pdf>.
19. Secretaría de Educación de la República de Honduras. Guia metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. Tegucigalpa, 2010. [Citado el 03 de junio del 2016]. Disponible en <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>.
20. Universidad de Palermo. Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición deportiva. 2012 [citado el 03 de junio del 2016]. Disponible en <http://www.palermo.edu/deportes/noticias/seleccion-alimentos.html>.
21. Asaduroglu A. Manual de nutrición y alimentación humana. Ed. Brujas. Argentina-Córdoba. 2011.
22. Essalud [internet]. Perú. Salud y prevención. Disponible en: <http://www.essalud.gob.pe/salud-y-prevencion/>.
23. Brown J. Nutrición en las diferentes etapas de vida. México. 2010.
24. Suverza A y Haua K, El ABCD de la evaluación del estado de nutrición. Mexico: McGraw-hill Companies.2010.
25. Salas J, Bonada A y Trallero R. Nutrición y dietética clínica. España2º ed. Elsevier.2008.
26. Peniche C y Boullosa B, Nutrición aplicada al deporte. México Mc Graw Hill. 2011.
27. Bezares V, Cruz R, Burgos M y Barrera M, Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano.2ª ed. México. Mc Graw Hill. 2014.
28. Castillo J y Zenteno R .Valoración del Estado Nutricional. Revista médica de la Universidad Veracruz. Diciembre 2004. Vol 4. Núm. 2. Disponible en: [https://www.uv.mx/rm/num\\_anteriores/revmedica\\_vol4\\_num2/articulos/valoracion.htm](https://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol4_num2/articulos/valoracion.htm).

29. Rosas T, Solís M y Barrera M. Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano. 2ª ed. México. Mc Graw Hill. 2014. capítulo 3. Proceso de Evaluación y diagnóstico del estado de nutrición. Pág. 17.
30. Cuellar L. Desarrollo de la condición física y sus efectos sobre la composición corporal en niños futbolistas. España: Barcelona. 2002.
31. Vega S. y Giannini F. Nutrición y deporte. Situaciones fisiológicas especiales y la relación nutrición-actividad física. Argentina. 2016. [citado 30 de marzo del 2018]. Disponible en: file:///C:/Users/USER/Downloads/Contenidos-Unidad4.pdf.
32. Hernández R., Fernández C. y Baptista M. Metodología de la investigación. 5ta ed. México, Mcgraw Hill interamericana. 2010.
33. Universidad Cesar Vallejo. Diseño y desarrollo del trabajo de investigación. Trujillo, Perú. Escuela de Postgrado de UCV. p 100.
34. Ñaupari S. Influencia de los hábitos alimentarios sobre la preclampsia en gestantes que asisten al instituto Nacional Materno Perinatal. [Tesis]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2015. Disponible en <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/4704>.
35. Carbajal I. Estado nutricional y consumo de energía y nutrientes en un grupo de adolescentes Lima y Callao. [Tesis]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2001.

## **ANEXOS**

## Anexo 1:

**Matriz de consistencia**

**Título:** Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018

**Autor:** Graciela Montalvo Palomino

Problema	Objetivos	Hipótesis	Operacionalización de variables			Metodología
			Variable	Dimensiones	Indicadores	
<p>Problema general</p> <p>¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Qué relación existe entre la forma de consumo y el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018?</p>	<p>• Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018.</p> <p>• Objetivos específicos</p> <p>Establecer la relación que existe entre la forma de consumo y el IMC en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe relación significativa entre la forma de consumo y el IMC en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018.</p>	V1: Hábitos alimentarios	Formas de consumo	Cantidad de comidas que consume	<p>Diseño: No experimental</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Tipo de estudio: Básica</p> <p>Enfoque: cuantitativo</p> <p>Método: deductivo</p> <p>Población: 89 niños</p> <p>Muestra: 83 niños</p> <p>Muestreo: No probabilístico intencionado</p> <p>Técnica:</p>
					Forma en la que consume sus alimentos generalmente	
					Número de veces por semana que omite el desayuno.	
					Número de veces por semana que omite la cena	
					Lugar donde almuerza y cena generalmente	
					Repetición de comidas	
					Alimentos consumidos en la lonchera	
					Alimentos consumidos antes de entrenar	
					Cantidad de vasos de agua que consume al día	



¿Qué relación existe entre criterios de consumo y el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018?  ¿Qué relación existe entre frecuencia de consumo y el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018?	Juan de Lurigancho en 2018	Existe relación significativa entre criterios de consumo y el IMC en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018.			Bebidas ingeridas durante el entrenamiento	+ Hábitos alimentarios: Encuesta +Estado nutricional: Observación Instrumento: Cuestionario +Hábitos alimentarios: Cuestionario +Estado nutricional: Ficha de recolección de datos			
	Establecer la relación que existe entre los criterios de consumo y el IMC en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018	Existe relación significativa entre frecuencia de consumo de alimentos y el IMC en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018.		Criterios de consumo	Razón principal por la cual elije consumir un alimento.				
	Indicar la relación que existe entre la frecuencia de consumo de alimentos y el IMC en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018				Recomendaciones de tus padres sobre un alimento				
					Lectura de la información nutricional en las etiquetas				
					Bebidas de mayor consumo en sed				
					Ve televisión cuando come				
	Frecuencia de consumo de alimentos							Consumo de carne de res, cerdo y pollo	
								Consumo de pescados, ,moluscos, crustáceos y algas	
								Consumo de huevos	
								Leche y derivados lácteos	
								Consumo de pan, pasta, tubérculos y otros granos	
								Consumo de menestras s	
								Consumo de aceites y grasa	
								Consumo de bollerías y dulces	
								Consumo de frutas	
								Consumo de verdura	
	V2: Estado nutricional	IMC					Delgadez		
							Sobrepeso		
							Obesidad		
							Normal		

**Anexo 2:** Instrumento de hábitos alimentarios**HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Fecha de nacimiento:

Edad:

La presente encuesta, tiene como finalidad recolectar datos acerca de sus hábitos alimenticios. Se le agradece de antemano cada minuto de su tiempo por responder las siguientes preguntas marcando con un aspa (x), marcar solo una alternativa, sea lo más sincero posible.

**A) FORMAS DE CONSUMO**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1. ¿Cuántas comidas consume durante el día? Ejemplo: desayuno, almuerzo y cena = 3 comidas | a) 4 a 7 veces   | 8. ¿Qué alimentos consumes usualmente antes de entrenar? (2 horas antes) |
| a) Menos de 4 al día   | b) 2 a 3 veces   | a) Jugo de Fruta/sándwich/yogurt   |
| c) de 4 a 5 al día   | c) 1 o ninguna vez   | b) Galletas/gaseosa/keke   |
| d) Más de 5 al día   | 5. ¿Dónde generalmente consume sus alimentos?              | c) No como nada  |
| 2. Generalmente ¿En qué forma consume sus comidas principales?                             | a) En casa   | 9. ¿Cuántos vasos de agua toma al día?                                   |
| a) Guisado/ Al horno / A la plancha  | b) Fuera de casa   | a) Menos de 6 vasos  |
| b) Frito   | c) Colegio   | b) De 6 a 7 vasos  |
| c) a y b   | 6. ¿Luego de comer se sirve otro plato de la misma comida? | c) De 8 vasos a más  |
| 3. ¿Cuántas veces a la semana omite el desayuno?   | a) Siempre   | 10. Durante el entrenamiento que bebidas ingieres                        |
| a) 4 a 7 veces   | b) A veces   | a) Agua/rehidratantes/jugos naturales                                    |
| b) 2 a 3 veces   | c) Nunca   | b) Gaseosa/frugos/cifrut   |
| c) 1 o ninguna vez   | 7. ¿Qué alimentos consumes usualmente en lonchera?         | c) No consumo ninguna bebida   |
| 4. ¿Cuántas veces a la semana omite la cena?   | a) Fruta/sándwich/yogurt                                   |  |
|  | b) Galletas/gaseosa/Keke/chizitos                          |  |
|  | c) No como nada  |  |

**CRITERIOS DE CONSUMO**

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 11. ¿Cuál es la razón principal por la que elije consumir un alimento? | 12. ¿Cuándo tienes sed que bebidas consumes con más frecuencia? | 13. ¿Haces caso a las recomendaciones de tus padres sobre un alimento? |
| a) Su sabor  | a) Agua sola y otras bebidas sin azúcar                         | a) Si  |
| b) Su valor nutritivo  | b) Bebidas naturales con azúcar                                 | b) A veces   |
| c) Su precio   | c) Gaseosas/frugos/cifrut                                       | c) No  |

14. ¿Cuándo compras un alimento lees la información nutricional?

- a) Si
- b) Aveces
- c) No

15. ¿Ves televisión cuando comes?

- a) Si  
b) Aveces  
c) no

## Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

Marque con una X según su consumo

[illegible]

## ESTADO DE NUTRICIÓN

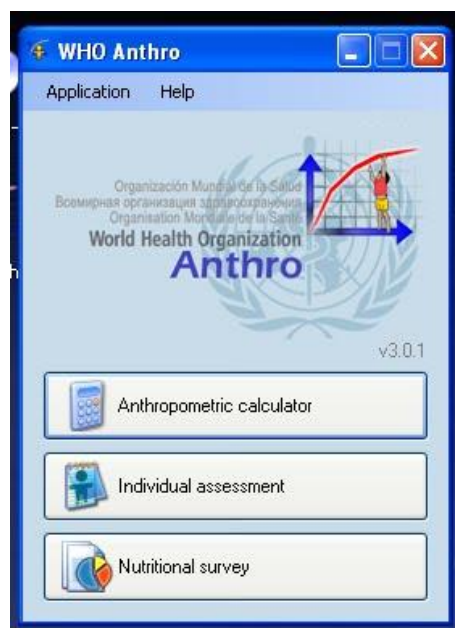
[illegible]

**Anexo 4:** Instrumentos de medición

Tallímetro de madera de 3  
cuerpos



Balanza omron



Software AnthroPlus

## Anexo 4: Validación



## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

## I. DATOS GENERALES:

- I.1. Apellidos y nombres del informante: Dr./Mg.: MEUSA MARTINEZ RAMOS
- I.2. Cargo e Institución donde labora: UCV
- I.3. Especialidad del experto: NUTRICION Y METABOLISMO
- I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: \_\_\_\_\_
- I.5. Autor del instrumento: GRACIELA MONTALVO PALORINO

## II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica				X	
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.				X	
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora				X	
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.				X	
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.				X	
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación				X	
CONSISTENCIA	Considera que los items utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se esta investigando.				X	
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento				X	
METODOLOGÍA	Considera que los items miden lo que pretende medir.				X	
PROMEDIO DE VALORACIÓN					80%	



## ITEMS DE LA PRIMERA VARIABLE

ITEM N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01	✓			
02	✓			
03	✓			
04	✓			
05	✓			
06	✓			
07	✓			
08	✓			
09	✓			
10	✓			
11	✓			
12	✓			
13	✓			
14	✓			
15	✓			
16	✓			
17	✓			
18	✓			
19	✓			
20	✓			

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

.....

.....

IV. PROMEDIO DEVALORACION:

80.4

San Juan de Lurigancho, 09 de MAYO del 2018

  
 Firma de experto informante  
 DNI: 72942079





## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES:

- I.1. Apellidos y nombres del informante: Dr./Mg.: DE LA CRUZ MENDOZA FUR EVELYN  
 I.2. Cargo e Institución donde labora: DOCENTE  
 I.3. Especialidad del experto: NUTRICIONISTA  
 I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación: \_\_\_\_\_  
 I.5. Autor del instrumento: GRACIELA MONTALVO PALOMINO

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica				X	
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.				X	
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora				X	
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.				X	
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.				X	
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación				X	
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se esta investigando.				X	
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento				X	
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.				X	
PROMEDIO DE VALORACIÓN					80%	





## ITEMS DE LA PRIMERA VARIABLE

ITEM N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01	/			
02	/			
03	/			
04	/			
05	/			
06	/			
07	/			
08	/			
09	/			
10	/			
11	/			
12	/			
13	/			
14	/			
15				
16				
17				
18				
19				
20				

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

.....

.....

IV. PROMEDIO DEVALORACION:

80%

San Juan de Lurigancho, de del 201

*Melinda Cruz*

Firma de experto informante

DNI: 43424503



## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES:

I.1. Apellidos y nombres del informante: Dr. (Mg): Luis Palomino  
 I.2. Cargo e Institución donde labora: Docente Tiempo parcial UCV  
 I.3. Especialidad del experto: Gestión de Calidad  
 I.4. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación:  
 I.5. Autor del instrumento: Graciela Montalvo Palomino

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
OBJETIVIDAD	Esta expresado de manera coherente y lógica					X
PERTINENCIA	Responde a las necesidades internas y externas de la investigación.					X
ACTUALIDAD	Esta adecuado para valorar aspectos y estrategias de mejora					X
ORGANIZACIÓN	Comprende los aspectos en calidad y claridad.					X
SUFICIENCIA	Tiene coherencia entre indicadores y las dimensiones.					X
INTENCIONALIDAD	Estima las estrategias que responda al propósito de la investigación					X
CONSISTENCIA	Considera que los ítems utilizados en este instrumento son todos y cada uno propios del campo que se esta investigando.					X
COHERENCIA	Considera la estructura del presente instrumento adecuado al tipo de usuario a quienes se dirige el instrumento					X
METODOLOGÍA	Considera que los ítems miden lo que pretende medir.					X
PROMEDIO DE VALORACIÓN						95.6



## ITEMS DE LA PRIMERA VARIABLE

ITEM N°	SUFICIENTE	MEDIANAMENTE SUFICIENTE	INSUFICIENTE	OBSERVACIONES
01	/			
02	/			
03	/			
04	/			
05	/			
06	/			
07	/			
08	/			
09	/			
10	/			
11	/			
12	/			
13	/			
14	/			
15	/			
16				
17				
18				
19				
20				

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

.....

.....

IV. PROMEDIO DEVALORACION:

95%

San Juan de Lurigancho, de del 201

  
Firma de experto informante  
DNI: 42173742



## ANEXO 6: Autorización

CARGO

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
 BOQAS DE PLATA  
*"Año del diálogo y la reconciliación nacional"*  
 San Juan de Lurigancho, 16 de mayo de 2018

**OFICIO N° 098- 2018-E.P. NUT/UCV-LIMA ESTE**

Lic. GLORIA OCAÑA VASQUEZ  
 Directora  
 Club Deportivo Cantolao  
 Presente.-

**Asunto : Solicito Autorización para Trabajo de investigación - CP. Nutrición**

De mi mayor consideración:


Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo manifestarle que la Carrera Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo - Sede Lima Este, con RUC: 20164113532, tiene programado la realización de visitas, entrevistas y Trabajos de Investigación de sus alumnos a importantes empresas e Instituciones del país.

En esta oportunidad me dirijo a usted a fin de solicitar su autorización para que nuestra alumna realice **Trabajo de investigación** dirigido a los niños de 06 a 11 años de edad; en los días que usted indique; con la finalidad de aplicar las habilidades y conocimientos adquiridos en la Institución que usted tan dignamente dirige, a continuación se le detalla datos de estudiante:

N°	Apellidos y nombres
1	MONTALVO PALOMINO, GRACIELA

Seguro de contar con su autorización y apoyo, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,

  
**Florella Cubas Romero**  
 Coordinadora de la C.P. de Nutrición  
 UCV- Campus Lima Este

FCR/jrc

*Revisado*  
 19-05-2018.  
 2.34. pm.  
 UCV.EDU.PE



## Anexo 7: Tablas

*Análisis descriptivo de las características generales de los alumnos del Club Deportivo Cantolao, 2018.*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad	83	6	10	7,93	1,197
Peso	83	18,7	55,8	31,182	7,4280
Talla	83	1,13	1,44	1,2899	0,08275
IMC	83	11,67	28,07	18,5592	3,13485

En la tabla 1 se observa que la edad promedio de toda la población es de  $7,93 \pm 1,197$  años, con peso promedio de  $31,182 \pm 7,4280$  kilos, talla de  $1,2899 \text{ cm} \pm 0,08275$  y con IMC de  $18,5592 \pm 3,13485$ .

*Frecuencia de hábitos alimentarios de los alumnos del Club Deportivo Cantolao, 2018.*

	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	22	26,5
Adecuado	61	73,5

En la tabla 2 se observa que el 26,5 % de los alumnos de Club deportivo Cantolao presenta hábitos alimentarios inadecuados y el 73,5% de la población presenta hábitos alimentarios adecuados.

## Anexo 8: Galería de fotos



## Anexo 9: Turnitin

feedback studio Graciela MONTALVO PALOMINO | tesis completo



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

**Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2017**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN NUTRICIÓN**

**AUTORA:**

**Resumen de coincidencias**

**24 %**

Se están viendo fuentes estándar

[Ver fuentes en inglés \(Beta\)](#)

**Coincidencias**

1	Entregado a Universida...	4 %	>
	Trabajo del estudiante		
2	repositorio.ucv.edu.pe	2 %	>
	Fuente de Internet		
3	cybertesis.unmsm.edu...	2 %	>
	Fuente de Internet		
4	repositorio.une.edu.pe	1 %	>
	Fuente de Internet		
5	repositorio.unapikitos...	1 %	>
	Fuente de Internet		
6	repositorio.unc.edu.pe	1 %	>
	Fuente de Internet		